

21.03.2025 (школа, 2пт)

12-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-594, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-48
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
обед		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-739, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-107
полдник		
240	*Йогурт фруктовый	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-14
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-476, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-72
ужин		
100	Морковь с чесноком	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-620, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-95
Итого за		Калорийность-2 757, Белки-88, Жиры-113, Углеводы-356

Директор

Носикова
Дарина Юрьевна